



# MI LIBRO DE APRENDIZAJES Y EJERCICIOS

LA ESPERANZA GRANADA  
PROYECTO NIÑAS Y NIÑOS LÍDERES

Nombre Niña o Niño:

---

Centro de Aprendizaje:

---

Colaboración La Esperanza Granada y Odette Langlais, Consultora en Educación.

Diseño Gráfico Sarah Lale Bilsel - @VisionaryDesignbyLale

# PRESENTACIÓN

El proyecto “Niñas y Niños Líderes” desarrolla habilidades para la vida de niñas y niños de 9-12 años que participan en el programa educativo de La Esperanza Granada.

Desde 2020, desarrollamos contenidos y metodologías participativas sobre diferentes temas para lograr aprendizajes pertinentes para la vida de las niñas y los niños.

Trabajamos contenidos, habilidades y actitudes de manera participativa con niñas, niños y un grupo de jóvenes. Esos jóvenes son educadores de La Esperanza Granada que animan los talleres con las niñas y los niños cada semana.


LOS OBJETIVOS ESPECÍFICOS SON:



PROMOVER Y FORTALECER LA EQUIDAD DE GÉNERO CON NIÑAS, NIÑOS Y JÓVENES.



PROMOVER LA SALUD MENTAL Y LA SALUD FÍSICA DE LAS NIÑAS, LOS NIÑOS Y JÓVENES



FAVORECER EL CRECIMIENTO DE LA AUTO CONFIANZA Y DE LA AUTO ESTIMA DE LAS NIÑAS, LOS NIÑOS Y JÓVENES

Este Cuaderno de Aprendizajes presenta los contenidos claves de cada tema del proyecto. Sirve de referencia para las niñas y los niños para recordar y repasar los aprendizajes más importantes. Las niñas y los niños tienen un repositorio de contenidos para compartir con sus amigas, amigos y su familia. El cuaderno incluye pequeños ejercicios de repaso que las niñas y los niños pueden completar en el Centro o en su casa.

A CONTINUACIÓN, PRESENTAMOS LOS CONTENIDOS CLAVES DE LOS 24 TEMAS CON EJERCICIOS



# LISTA DE TEMAS

CATEGORÍA	TEMAS
ENFOQUE DE DERECHOS Y CONOCERSE	Derechos de la Niñez Autoconocimiento Mis Emociones
EQUIDAD DE GENERO	Estereotipos de Género y Discriminación Basada en Genero Violencia Basada en Genero Masculinidades Positivas Vida en Familia
CUIDAR MI CUERPO	Pubertad Adicción Alimentación Sana Mi Cuerpo y Los Medios de Comunicación
COMUNICACIÓN Y AUTOPROTECCIÓN	Comunicación Asertiva Autoprotección Acoso Escolar y Ciberacoso
SEXUALIDAD Y RELACIONES DE PAREJA	Salud Sexual y Reproductiva #1 Salud Sexual y Reproductiva #2 Noviazgo
HERRAMIENTAS PARA NAVEGAR LA VIDA	Autodisciplina Control de Emociones y Estrés Resolver Problemas Tomar Buenas Decisiones
MIRAR AL FUTURO	Tomar Acciones Esperanzas y Sueños Plan de Vida y Liderazgo

















# DERECHOS DE LA NIÑEZ

La Convención de los Derechos del Niño o de 1989 fue ratificada por todos los países del mundo incluyendo Nicaragua. La Convención se aplica a todos los niños y niñas del mundo, es decir a todas las personas menores de 18 años.

La Convención es un largo documento con 54 artículos.

Hemos seleccionados 16 derechos muy importantes de la Convención que tú puedes conocer y aprender.

El número al lado corresponde al número del artículo de la Convención.

 DERECHO A LA VIDA (6)	 DERECHO A LA IDENTIDAD (8)	 DERECHO A LA FAMILIA (9)	 DERECHO RESPETO A LA OPINIÓN (12)
 LIBERTAD DE EXPRESIÓN (13)	 LIBERTAD DE PENSAMIENTO Y RELIGIÓN (14)	 LIBERTAD DE ASOCIACIÓN Y REUNIÓN (15)	 DERECHO A LA PROTECCIÓN CONTRA LA VIOLENCIA (19)
 DERECHO A LA PROTECCIÓN CONTRA EL TRABAJO PELIGROSO (32)	 DERECHO A LA PROTECCIÓN CONTRA LAS DROGAS (33)	 DERECHO A LA PROTECCIÓN CONTRA EL ABUSO SEXUAL (34)	 DERECHO A LA PROTECCIÓN CONTRA LA EXPLOTACIÓN (36)
 DERECHO A LA EDUCACIÓN (28)	 DERECHO A LA SALUD, AGUA Y ALIMENTACIÓN (24)	 DERECHO AL VESTIDO Y LUGAR SEGURO EN LA CASA (27)	 DERECHO AL DESCANSO Y JUEGO (31)

# DERECHOS DE LA NIÑEZ

## EJERCICIO

Apunta con X si la situación es un caso de respeto o de no respeto de los derechos de la Convención y de qué derecho se trata.

SITUACIÓN	RESPECTO DEL DERECHO	NO RESPECTO DEL DERECHO	¿QUE DERECHO?
Una niña de 15 años no tiene su cedula			
Un niño de 6 años no va a la escuela			
Una niña vive con su papa y su mama			
Una niña de 12 años vende frutas en la mercado; ella trabaja sola			
Un niño recibe ofertas de drogas en su barrio			
Un niño esta enfermo pero su familia no lo lleva al centro de salud			
Una niña tiene tiempo para jugar cada día			
Padres de familia nunca piden la opinión de su hija			



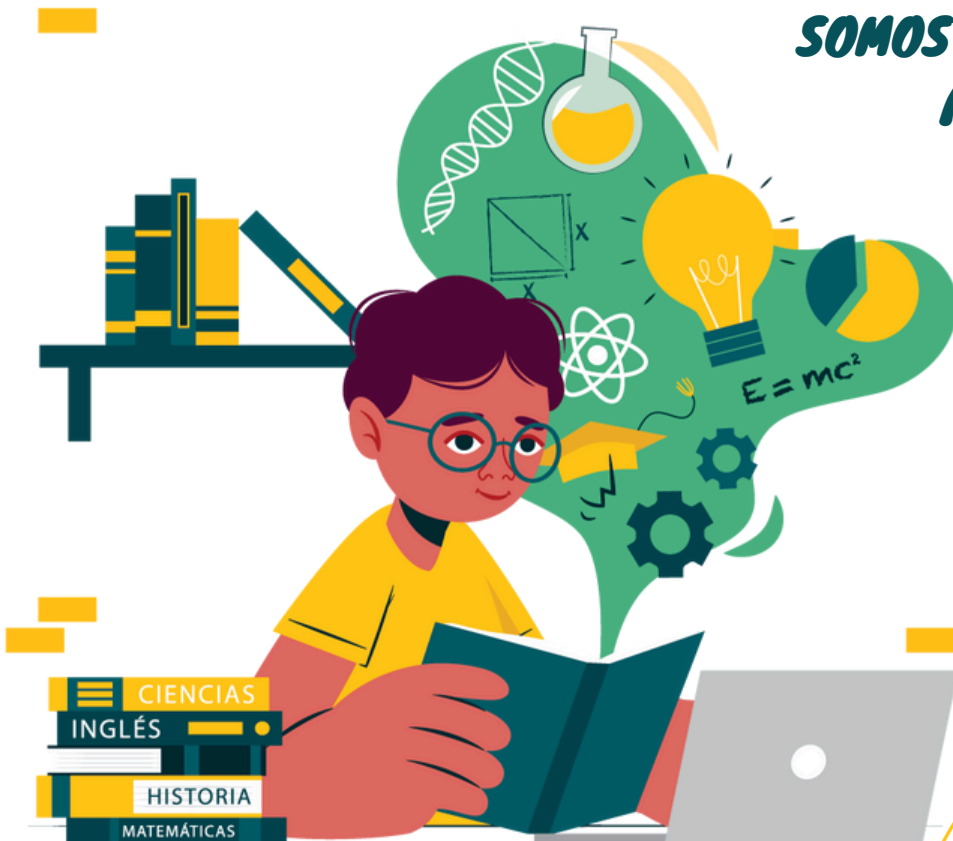


# AUTOCONOCIMIENTO

Es importante conocerte, por ejemplo conocer tus fortalezas y debilidades, tus gustos e intereses, lo que te provoca alegría, tristeza, miedo, enojo. Cada nueva experiencia en la vida te ayuda a conocerte mejor. Conocerte es un proceso que dura toda la vida.

Es importante conocerte para ayudarte a tomar buenas decisiones en tu vida. Por ejemplo, si la honestidad es un valor importante para ti, no vas a elegir una pareja mentirosa. Si no tienes facilidad para las matemáticas, no vas a elegir una carrera en Contabilidad.

**TODOS LOS SERES HUMANOS  
SOMOS DIFERENTES. CADA  
PERSONA ES ÚNICA  
Y VALIOSA!**



## EJERCICIO - ¿QUIEN SOY YO?

Si has hecho la "Isla del Yo" durante el taller, puedes fácilmente llenar este cuadro.

Anota más información para profundizar tu autoconocimiento.



Una Fortaleza:

Una Debilidad:

Personas importantes  
en mi vida:

Una pasión que tengo:

Algo que me estresa:

Cosas que me hacen feliz:

Cosas que me hacen triste:

Cosas que me causan enojó:

Cosas que me dan miedo:

Algo que me preocupa:

Un deseo que tengo para mi vida:

Un valor important para mi:

# MIS EMOCIONES

LAS CUATRO EMOCIONES BÁSICAS SON:

Alegría: es un sentimiento de felicidad que se manifiesta con la sonrisa, un buen estado de ánimo y el bienestar personal.

Tristeza: surge cuando perdemos algo importante en nuestra vida.

Ira o enojo: es una respuesta de nuestro cuerpo ante amenazas y un comportamiento que induce a luchar cuando nos sentimos atacados. Al sentir ira, reaccionamos de manera brusca sin imaginar que podemos afectar a los demás. Es un estado emocional que varía en intensidad desde una irritación leve hasta una furia intensa.

Miedo: es la sensación de angustia provocada por la presencia de un peligro real o imaginario.





# EJERCICIOS

Describe una situación de tu vida que has sentido esta emoción:

ALEGRÍA \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

TRISTEZA \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

ENOJO \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

MIEDO \_\_\_\_\_

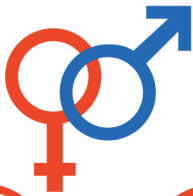
\_\_\_\_\_

Describe cómo tú vives cada emoción, cómo tu cara y tu cuerpo expresan la emoción. Luego indica cómo esta emoción se manifiesta en las personas de tu entorno.

EMOCIÓN BÁSICA	CÓMO YO VIVO ESTA EMOCIÓN CÓMO MI CUERPO LA EXPRESA	CÓMO ESTA EMOCIÓN SE MANIFIESTA EN PERSONAS DE MI ENTORNO
ALEGRÍA		
TRISTEZA		
IRA O ENOJO		
MIEDO		



# ESTEREOTIPOS DE GÉNERO Y DISCRIMINACIÓN BASADA EN GÉNERO



## SEXO

Hay dos sexos basados en la biología humana, el sexo masculino (hombres, chicos, niños) y el sexo femenino (mujeres, chicas, niñas). Es común utilizar la palabra “sexo” en lugar de “relación sexual”.

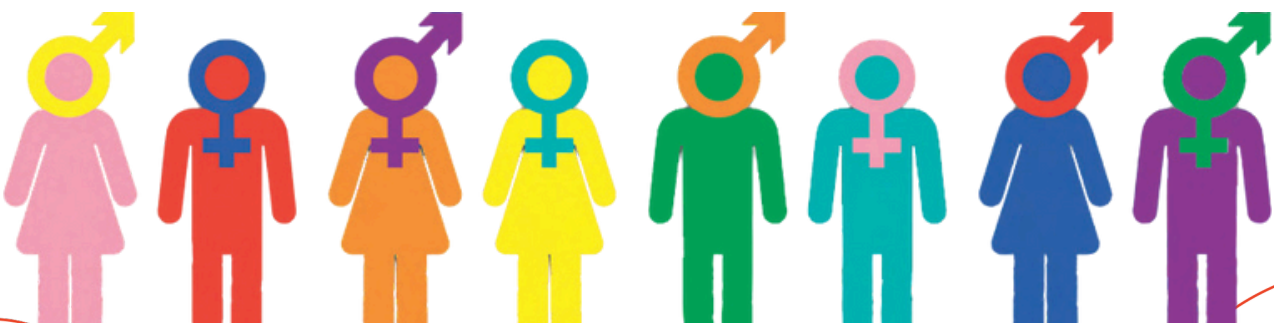
## GÉNERO

Es la atribución de características a los niños, chicos y hombres y las niñas, chicas y mujeres basadas en la cultura y sin fundamento en la biología.

Estereotipos de género son lo que dicen las personas (en tu familia, en el colegio, en el barrio) sobre cómo debería ser y actuar una niña y un niño.

Estereotipos para niñas: pasivas, frágiles, emocionales, afectuosas, obedientes, limpias, tímidas, tranquilas, bonitas, malas en deportes.

Estereotipos para niños: activos, fuertes, dominantes, rebeldes, no tan limpios, traviosos, inquietos, agresivos, ruidosos, expresivos, buenos en deporte, ambiciosos..



## LA DISCRIMINACIÓN DE GÉNERO LIMITA DERECHOS Y OPORTUNIDADES PARA NIÑAS Y MUJERES:

- una niña no puede jugar fútbol con el grupo de niños en el parque aunque está muy buena jugadora; una niña no
- puede liderar el club de lectura en el colegio porque el profe siempre elige un niño; una chica no puede salir en la
- noche con sus amigas pero su hermano puede sin problema; una chica no puede seguir con sus estudios
- porque debe cuidar a sus hermanitos y ayudar en la casa, pero su hermano sigue estudiando; una mujer no puede manejar el camión (u trabajar en un garaje o construir una casa) porque se supone que es un oficio de hombre

¡NO más Discriminación!



### EJERCICIO:

Indica si la afirmación esta relacionada al SEXO o al GÉNERO

RESPUESTA

Los hombres en general pesan más que las mujeres.

-----

Las chicas no tienen la capacidad física para ser buenas deportistas.

-----

Solo las mujeres pueden amamantar un bebe.

-----

Las niñas son más tímidas y tranquilas que los niños.

-----

Un verdadero hombre no llora.

-----

Las bebes niñas son vestidas de rosado y amarillo.

-----

Las mujeres no tienen la capacidad para ser Presidente.

-----

Los chicos tienen más vello que las chicas.

-----

Las mujeres mantienen su ciclo menstrual hasta la menopausia.

-----

Los niños son rebeldes y activos; las niñas son obedientes y pasivas.

-----

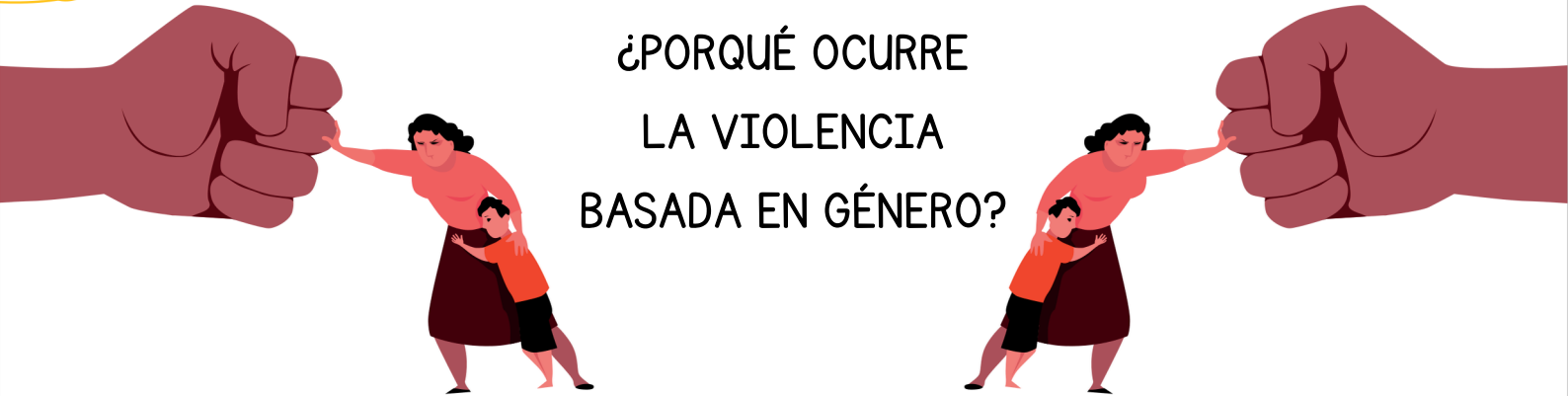
Los chicos siempre quieren tener relaciones sexuales temprano.

-----



# VIOLENCIA BASADA EN GÉNERO

## ¿PORQUÉ OCURRE LA VIOLENCIA BASADA EN GÉNERO?



Los estereotipos y la discriminación de género pueden servir de justificación para la violencia basada en género. Por ejemplo, si un hombre piensa que su pareja debe ser pasiva y obediente, él puede reaccionar de manera violenta si ella contesta o no obedece a sus “órdenes”.

El machismo alimenta la violencia basada en género. Las características del hombre macho (fuerte, controlador, viril, dominante, etc.) explican, pero no justifican, actitudes violentas de hombres hacia mujeres. Hay hombres que no saben cómo arreglar problemas o conflictos con el diálogo y el compromiso.

No manejan bien sus emociones y cuando sienten enojo o frustración, tienen la reacción de criticar, insultar, amenazar y pegar. Puede ser que el hombre o el chico fue víctima de violencia en su infancia, y ahora se transforma en agresor (círculo de la violencia).

### LOS 4 TIPOS DE VIOLENCIA BASADA EN GÉNERO SON:

VIOLENCIA PSICOLÓGICA (OTRO TERMINO ES VIOLENCIA EMOCIONAL):  
HUMILLACIÓN, INTIMIDACIÓN,  
AMENAZAS, AISLAR LA PERSONA POR EJ.  
PROHIBICIÓN DE SALIR DE LA CASA

VIOLENCIA VERBAL: INSULTOS,  
BURLAS, DESPRECIO,  
RIDICULIZACIÓN

VIOLENCIA SEXUAL: CONTACTOS  
SEXUALES O RELACIÓN SEXUAL SIN EL  
CONSENTIMIENTO DE LA PERSONA

VIOLENCIA FÍSICA: GOLPES,  
EMPUJONES, PATADAS, PUÑETAZOS

**LA VIOLENCIA GENERA SENTIMIENTOS DE TRISTEZA, DESPRECIO, TEMOR, Y PUEDE GENERAR MÁS VIOLENCIA.**



**LA VIOLENCIA NUNCA ES LA SOLUCIÓN A UN PROBLEMA EN LA PAREJA O EL HOGAR.**

## EJERCICIO

INDICA SI ES UN CASO DE VIOLENCIA VERBAL, FÍSICA, PSICOLÓGICA O SEXUAL.

Caso: El señor Pérez regresa muy frustrado de su trabajo. Pierde paciencia y golpea a su esposa sin razón.

Tipo de violencia:

\_\_\_\_\_

Caso: Tania, 15 años, y su novio Javier, 16 años salen a una fiesta. Tania baila con un chico de su colegio. Después de la fiesta, Javier insulta Tania con la palabra "p\_\_\_\_\_". Tipo de violencia:

\_\_\_\_\_

Caso: Gabriela regresa de noche de su trabajo y un hombre la ataca. El hombre golpea Gabriela e impone una relación sexual con su fuerza, contra la voluntad de Gabriela.

Tipos de violencia:

\_\_\_\_\_

El esposo Luis siempre controla su esposa Lucia. No permite salidas y cuando estan en familia, dice cosas para humillar Lucia.

Tipo de violencia:

\_\_\_\_\_

# MASCULINIDADES POSITIVAS

El hombre machista adopta una visión tradicional del hombre como superior, con más capacidad/utilidad que la mujer. El hombre macho quiere dominar las mujeres, ser el único proveedor de la familia, controlar el dinero y tomar todas las decisiones. No ayuda con las tareas del hogar y el cuidado de los niños. El hombre macho debe ser “fuerte” y agresivo, nunca llorar y no expresar sus emociones. Crítica y desprecia las personas homosexuales.

El hombre que demuestra masculinidades positivas busca una nueva masculinidad, no violenta, no sexista y no homofóbica. Es un hombre que expresa sus emociones, su sensibilidad, su ternura, que quiere ser su mismo y que quiere:

- acabar con la violencia de género y las actitudes que conducen a ella;
- romper con el mito del hombre fuerte que todo lo puede;
- actuar de manera igualitaria con las mujeres;
- rechazar cualquier forma de machismo en la vida cotidiana.

No queremos reemplazar un modelo único por otro único. Por eso que “masculinidades positivas” es plural, hay varias maneras para un hombre de vivir y expresar su masculinidad.

## EJERCICIO

¿Qué te parece este dibujo? ¿Cómo se siente el niño a escuchar los comentarios?

¿Cómo serían los comentarios de personas que demuestran masculinidades positivas?

The illustration shows a young boy in a yellow shirt looking sad with his hands clasped. He is surrounded by several speech bubbles containing negative comments. To his right, there is a vertical list of five speech bubbles with positive comments, followed by five horizontal dashed lines for writing.

**Comments pointing to the boy:**

- ¡PARECES UNA NENA!
- LLORAS COMO UNA MUJER
- LOS HOMBRES NO SUFRIMOS

**Comments pointing to the right:**

- ¡SÉ UN HOMBRE!
- ¿TE GUSTA EL COLOR ROSADO?
- QUÉ GAY

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



# VIDA EN FAMILIA

Los padres y madres responsables cuidan muy bien a sus hijos y sus hijas. No solo les dan comida, ropas y un techo pero también mucho amor, cariño, ternura, ayuda y ánimo. Escuchan cuando hay problemas, son pacientes y entienden que los niños hacen travesuras. Madres y padres dan apoyo, seguridad y confianza a sus hijos e hijas. Cuidan su salud y su higiene y juegan con ellos(as). Si pierden paciencia y se enojan, siempre se controlan y nunca utilizan la violencia física contra sus hijos. Siempre están dispuestos a escuchar y dar buenos consejos sobre los estudios, planes para el futuro y elección de parejas.

En una familia feliz:

- Todos los miembros de la familia se dan cariño, ánimo, escuchan los otros y colaboran.
- Todos los miembros de la familia ayudan con las tareas domésticas y el cuidado del hogar.
- Alguien en la familia puede ayudar con las tareas del colegio, puede acompañar al médico o puede ayudar a resolver problemas.
- Cuando hay un problema o un conflicto, los miembros de la familia se hablan con respeto, se escuchan y logran resolver el problema o el conflicto.
- Nunca se gritan, nunca se insultan o son violentos entre ellos.

Saber controlar sus emociones y comunicar de manera asertiva sirven mucho para arreglar conflictos en la pareja y en la familia.

EJERCICIO: DIBUJA TU FUTURA FAMILIA FELIZ







Los cambios de la pubertad en el niño son: cambios en los genitales (aumento del tamaño de los testículos y del pene), voz más grave, vello púbico y en el cuerpo (cara, axilas, etc.), granos en la cara (acné) y espalda, aumento de la grasa en el pelo, cambio del olor corporal y del sudor, crecimiento del cuerpo y de los músculos.

Al llegar a la pubertad, los niños notan que las erecciones ocurren más a menudo. Una erección es cuando el pene se llena de sangre y se pone rígido. Un sueño húmedo es cuando el semen (el líquido que contiene espermatozoides) es despedido del pene mientras un niño duerme. El semen es liberado a través de la uretra, el mismo conducto por donde sale la orina y esto se denomina eyaculación.

Todos estos cambios son normales. No deberías sentir pena o vergüenza con los cambios de la pubertad, nos pasa a todos y todas. Durante la pubertad, probablemente empezarás a tener más interés en el otro sexo y más pensamientos y deseos sexuales o románticos. Los cambios hormonales provocan cambios repentinos de humor.

## EJERCICIO

### COMPLETA LAS FRASES:

El ciclo menstrual de la mujer incluye la ovulación y la menstruación. La liberación de un ovulo de un ovario representa la \_\_\_\_\_.

La emisión de semen a través del pene se denomina \_\_\_\_\_.

El cuerpo de cada niño es único y el proceso de la pubertad varía, por ej. \_\_\_\_\_.

Explica lo que significa la pubertad para ti, ahora que sabes más sobre esos cambios en tu cuerpo.

---

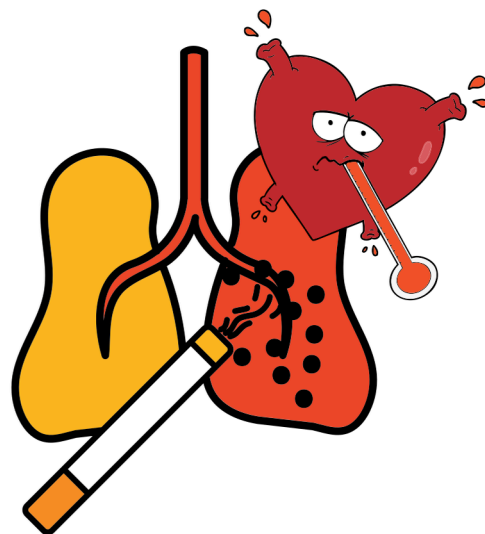
---

---

# ADICCIÓN (TABACO, ALCOHOL, DROGAS)

Adicción significa una dependencia del ser humano para consumir algo. Una persona se llama “adicto” cuando no puede vivir sin esta cosa, por ej. tabaco, alcohol, drogas. La adicción se caracteriza por la búsqueda compulsiva y el consumo abusivo del producto, aunque hay consecuencias negativas para la salud. Hay “mini adicciones” menos peligrosas, por ej. café, azúcar, gaseosas, redes sociales.

La mayoría de los fumadores consumen tabaco porque son adictos a la nicotina, una sustancia adictiva en el tabaco. Hay muchos efectos negativos del tabaco para la salud. El cigarrillo produce daños en casi todos los órganos del cuerpo incluyendo el sistema respiratorio, el sistema cardiaco, la piel y los dientes. Es difícil dejar de fumar así que lo mejor es nunca empezar.



El abuso del alcohol (cerveza, vino, ron, tequila, whisky, aguardiente, etc.) produce muchos problemas en las personas.

El alcohol disminuye la capacidad de concentración, enlentece los reflejos y produce somnolencia. Así que representa un alto riesgo para la conducción de motos y carros.



En adultos, el abuso del alcohol produce violencia familiar, accidentes laborales, problemas de salud y problemas judiciales.

En jóvenes, las borracheras provocan accidentes de tráfico, actos vandálicos y comas etílicos (la persona tiene tanto alcohol en su sangre que entra en coma).

Es posible morir de una sobredosis de alcohol. La cantidad de alcohol considerada abusiva para la mujer es casi la mitad que para el hombre.

Los alcohólicos son adictos que necesitan tomar alcohol cada día o si no, se vuelven incomodos, agresivos y/o enfermos. Pueden gastar mucho dinero y perder su trabajo y su familia por el consumo excesivo de alcohol. Para alcohólicos, dejar de tomar es difícil pero posible.



Las drogas como marihuana o cocaína son prohibidas en Nicaragua porque dañan la salud y causan adicción. La adicción es tan fuerte que los drogadictos roban y hacen crímenes para poder comprar sus drogas. La compra/venta y el consumo de drogas ilegales causan mucho daño en el mundo con las redes de narcotraficantes y la violencia criminal.



## EJERCICIO

### INDICA SI ES VERDADERO O FALSO

No es posible tomar alcohol de manera responsable.

-----

Los adictos siempre son malas personas.

-----

El consumo del tabaco (cigarrillo) causa problemas de salud en los pulmones.

-----

Una persona que ha tomado alcohol tiene dificultades para manejar bien.

-----

Las drogas como marihuana causan cambios en los comportamientos.

-----

Siempre es necesario tomar cerveza durante las fiestas.

-----

Muchos accidentes de tráfico son causados por el abuso del alcohol.

-----

Las personas borrachas siempre son agresivas y peligrosas.

-----

-----



# ALIMENTACIÓN SANA

Una alimentación balanceada incluye una buena proporción de cada tipo de alimentos que son los alimentos formadores, energéticos y protectores. Una alimentación sana contiene productos frescos, no transformados en industrias o no procesados.

Los alimentos formadores nos dan proteínas para formar células, tejidos, órganos y huesos. Por ejemplo carne de res, pollo, pescado, huevos, queso, leche, frijol, legumbres, maní.

Los alimentos energéticos nos dan carbohidratos para tener energía y fuerza. Por ejemplo: arroz, tortillas, cereales, harina, pan, pasta, azúcar, miel; y grasas como aceite, mantequilla.

Los alimentos protectores o reguladores nos dan vitaminas, minerales y fibras para proteger el cuerpo de las enfermedades y permitir que el organismo puede utilizar los otros alimentos. Por ejemplo: frutas, verduras y hortalizas.

El consumo de gaseosas es dañino para la salud. Las gaseosas contienen azúcar, colorante, cafeína y calorías. Muchas personas son adictas a las gaseosas por el azúcar y la cafeína. Si son consumidos de manera constante, las gaseosas pueden causar daños irreversibles en tu organismo: asma, caries, padecimientos cardíacos, osteoporosis, obesidad, diabetes e enfermedades renales.



La comida chatarra que compramos en las ventas no es parte de una alimentación sana. No ofrece un buen valor nutritivo (fibras, proteínas, vitaminas, minerales). Son productos llenos de grasas y azúcar, con mucha sal y condimentos y son productos procesados, nunca son frescos.

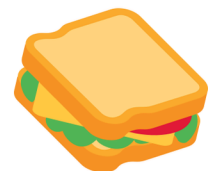
## EJERCICIO

Con los siguientes ingredientes, arma tres buenos almuerzos sanos y balanceados, es decir con los tres tipos de alimentos. Y sin comida chatarra o gaseosas. Tortillas, arroz, gallo pinto, pescado, pollo a la plancha, lechuga, pepino, tomate, pan, avena, leche, jugo natural de piña, jugo natural de papaya, jugo natural de melón, queso, yogurt, frijoles revueltos, huevos, remolacha, ayote, papas, zanahorias, chiltoma, mani, aguacate, sopa de res, ensalada de pasta, salsa de tomate, banana, mango, mandarina, sandia.

Almuerzo 1: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Almuerzo 2: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Almuerzo 3: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



# MI CUERPO Y LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN

Los medios de comunicación como el internet, la televisión, los videos de música y las películas promueven criterios de belleza masculina y femenina con criterios específicos. La publicidad vende productos y genera ganancias con el cuerpo de modelos mujeres y hombres.

Las características del cuerpo femenino supuestamente sexy en los medios de comunicación son: ojos grandes, labios marcados, largo pelo, senos grandes, curvas, ropas apretadas, piernas descubiertas, tacones. Siempre las mujeres son altas, delgadas y maquilladas.

Las características del cuerpo masculino supuestamente sexy en los medios de comunicación son: alto, músculos marcados, hombros anchos, pelo bonito. Siempre los hombres son delgados y altos.

## EJERCICIO

HAZ UNA LISTA DE LO QUE TE GUSTA DE TU CUERPO Y POR QUÉ:

---

---

---

# COMUNICACIÓN ASERTIVA

La comunicación asertiva es la habilidad para expresarnos de forma clara, honesta, directa, respetuosa, defendiendo a nuestros derechos sin atentar contra los derechos de los demás. Es una expresión honesta con autenticidad y responsabilidad.

Es la capacidad de:

- decir NO cuando quiero decir NO.
- pedir favores, hacer peticiones.
- expresar lo que siento, que sea positivo o negativo.
- ser autentico con mis palabras y conductas.
- hacerlo de manera adecuada sin generar tensiones.



La asertividad aumenta la autoestima y refleja el respeto a sí mismo y a los demás. Para entender la comunicación asertiva, podemos hacer el contraste con:



El estilo de comunicación pasiva, cuando comunicamos con el tono de voz bajo, sin expresar claramente lo que queremos decir, con la cabeza abajo, sin mirar la persona.



El estilo de comunicación agresiva, cuando comunicamos de manera fuerte con palabras ofensivas, un tono de voz elevado, de manera que parecemos irritados y hasta enojados.

Dar un cumplido o decir un elogio significa decir algo positivo a otra persona. Una petición es cuando pedimos algo a otra persona. Puede ser una ayuda, un favor, un servicio o algo como una ropa, dinero, etc. Una crítica expresa algo que no está bien (es malo, no funciona bien, no resulta como debería etc.) y que debería cambiar. Las críticas pueden ser destructivas o constructivas.

Para hacer cumplidos, peticiones y críticas constructivas, lo mejor es utilizar la comunicación asertiva: formular el cumplido o pedir lo que quieres o necesitas de forma adecuada y respetando los derechos de los demás. Mira los ojos de la persona, usa un tono de voz amable y un volumen adecuado, ten una postura relajada. No usa el estilo de comunicación pasiva o agresiva.

## EJERCICIO

Transforma las dos frases con estilo de comunicación pasiva/agresiva en frases con la comunicación asertiva. Te damos un ejemplo con una crítica:

“¡No debes hacer eso con tu hermanito! ¡Qué tonta!” (tono de voz agresivo, gritando) Con la comunicación asertiva: “Cuidado con tu hermano, es un bebe. Mira, así debes cuidarlo. Entiendo que estas aprendiendo cómo cuidarlo y voy a enseñarte” (con tono de voz amable).

Petición: “Mama, quiero salir con mis amigas pero entiendo si no me permites”, (tono de voz bajo, no mira a su madre, estilo de comunicación pasiva)

Crítica: “¡Julio!, ¿por qué has dejado el baño todo sucio? ¡Eres un chancho! (tono de voz agresivo, grita, estilo de comunicación agresiva).



# AUTOPROTECCIÓN

Autoprotección significa aprender a protegerte en las calles de tu barrio, en tu colegio y en las redes sociales. Es conocer los riesgos y saber cómo actuar si algo pasa. Empezamos con los riesgos en tu barrio que arriesgan tus derechos a la vida, educación, salud y protección.

PRINCIPALES RIESGOS EN LAS CALLES DE TU BARRIO	ESTRATEGIAS PARA ENFRENTAR LOS RIESGOS, CÓMO ACTUAR
Choques con carro, moto, camiones, por el tráfico en la calle	Evitar vías donde hay mucho tráfico. Siempre mirar ambos lados de la calle o del camino antes de cruzar. En la noche, andar con un reflector de luz.
Ser testigo de pleitos, conflictos y violencia en la calle	Nunca acercarse. Evitar el área del pleito que puede ser peligroso. Aprender cómo resolver problemas sin violencia.
Sexualidad a temprana edad sin protección; riesgo de embarazo precoz, ETS	Postergar las relaciones sexuales lo más tarde posible. Siempre protegerse si uno está activo(a) sexualmente. Pedir información y métodos de contracepción en el Centro de Salud.
Ataques, robos y violación de niñas y chicas	No andar solo(a), especialmente en la noche. Salir en grupo. Evitar las áreas peligrosas donde hay delincuentes.
Trabajo infantil peligroso, riesgo de explotación y peligroso para la salud	Si hay que trabajar, que sea un trabajo seguro, protegido, con la presencia de adultos de confianza, idealmente madre/padre
Agresión verbal, solicitud para comercio sexual para niñas y chicas	No contestar los comentarios, ser indiferente. Cambiar de camino si es posible. Informar adultos sobre las solicitudes
Oferta de drogas y alcohol y riesgo de adicción	Siempre ignorar las ofertas y seguir su camino. Informar adultos sobre las ofertas. No consumir alcohol antes 18 años.

Para prevenir el abuso sexual, es importante recordar:

- Tu cuerpo es tuyo. Solo tú tienes el derecho a decidir quién te toca, cuándo y cómo. Nadie debe mirar ni tocar tu cuerpo de una manera que te haga sentir incómodo(a). Confía en tus propios sentimientos e intuiciones acerca del contacto físico. Si sientes que no está bien, entonces no es correcto. No escuchas a las personas que tratan de convencerte de lo contrario. Si alguien te toca de una manera que no te gusta, diga NO firmemente y fuerte; sé claro o clara y aléjate enseguida. Busca a alguien con quien hablar sobre el incidente. Habla con una persona de tu confianza que te puede ayudar y que te respalde. Si las personas cercanas con las que hablaste no te creen, busca ayuda en una organización (como La Esperanza Granada) o con las autoridades.
- 

## EJERCICIO

ENCIERRA TU RESPUESTA Y EXPLICA POR QUÉ.

Si alguien que no conozco me invita a subir a su camioneta, le diría:

1.No, prefiero ir caminando a mi casa.

2.Si, muchas gracias, claro que subo.

Alguien que no conozco me ofrece un trabajo:

1.Si, acepto. Soy curiosa y necesito el dinero.

2.No acepto, primero iré a ver con mis familiares.

El jefe del sector me regala un teléfono a cambio de que me dejo acariciar:

a. Acepto porque es autoridad y necesito un teléfono.

b. No acepto. Debo denunciar, no importa quién sea la persona.

# ACOSO ESCOLAR Y CIBERACOSO

Ahora miramos los riesgos en el colegio y en línea. El acoso escolar o “bullying” es un maltrato psicológico, verbal o físico producido entre estudiantes en el colegio (aula, patio, baños). Ocurre cuando un(a) estudiante o un grupo de estudiante hostiga, humilla, embara, atormenta, amenaza o intimida otro(a) estudiante. Las acciones deben ser repetidas en el tiempo y con la intención de hacer daño a la víctima.

El acoso escolar se manifiesta con:

- acciones de desprecio, odio, ridiculización, burla y crueldad.
- acciones de intimidación, amenazas, violencia física.
- presentar la víctima con una imagen negativa y distorsionada.
- extorsión de dinero u otras pertenencias de la víctima.
- hacer que la víctima realice acciones contra su voluntad.
- bloquear socialmente a la víctima, por ej. prohibición de jugar en un grupo.

La víctima vive aterrorizada y se muestra nerviosa, triste y aislada. El agresor quiere satisfacer una necesidad de dominar a los demás. Posiblemente hay uno o varios testigos del acoso escolar. Si eres víctima o testigo del acoso escolar, debes absolutamente informar tus padres, profesores o la dirección del colegio. Ellos(as) tomaran acciones para parar el acoso.

El ciberacoso es acoso por medio de las tecnologías digitales en línea: redes sociales, plataformas de mensajería, plataformas de juegos.

Es un comportamiento que se repite y que busca atemorizar, enfadar o humillar a otras personas. Por ejemplo:

- Difundir mentiras o publicar fotografías vergonzosas de alguien en las redes sociales.
- Enviar mensajes ofensivos o amenazas a través de las plataformas de mensajería.
- Hacerse pasar por otra persona y enviar mensajes agresivos



Cuando el acoso ocurre en línea, la cibervíctima siente como si la estuvieran atacando en todas partes. El ciberagresor puede seguir con acciones de ciberacoso durante mucho tiempo.

Posiblemente hay ciberespectador(es) que ayudan el ciberagresor o que defienden la víctima. ¿Cómo podemos evitar situaciones de ciberacoso?

No confía en alguien detrás de un teléfono.

No da detalles personales como tu dirección, tu número de celular o el nombre de tu escuela. Nunca sube fotos que podrían ser íntimas o “sexy”.

Nunca acepta solicitudes de desconocidos como “nuevos amigos” en tus cuentas de redes sociales como Facebook o Instagram.

Asegura la seguridad de tus cuentas de redes sociales.

## EJERCICIO

APUNTA SI SON ACCIONES DE AUTOPROTECCIÓN O NO

Comparto mi número de celular en mi cuenta de Facebook.  
Siempre miro de ambos lados antes de cruzar la pista.  
Trabajo solo(a) en el mercado para vender frutas. Me gusta caminar solo(a) en mi barrio la noche. Si veo bullying en mi colegio, no digo nada. Si hay un pleito en mi calle, no me acerco. Si los borrachos de mi barrio me hablan, yo contesto.







TÉRMINOS BÁSICOS	DEFINICIÓN
Relación sexual	Se refiere a la introducción del pene del hombre en la vagina de la mujer. Es la práctica sexual que puede resultar en la fecundación y el embarazo
Fertilidad (o fecundidad)	Periodo durante el ciclo menstrual de la mujer cuando la unión del ovulo de la mujer con el espermatozoide del hombre puede resultar en un embarazo. Este periodo ocurre cada mes después de la ovulación y antes de la menstruación
Virginidad	Estado de un chico/hombre o una chica/mujer que nunca ha tenido relaciones sexuales con otra persona
Orgasmo	Es la culminación de una relación sexual, un clímax que produce una sensación de liberación placentera de la tensión acumulada desde el inicio de la relación
Masturbación	Es la estimulación de los órganos genitales para obtener placer sexual
Identidad sexual	Percepción que tienen las personas de pertenecer al sexo masculino o sexo femenino
Orientación sexual	Atracción que siente una persona hacia hombres, mujeres o hacia ambos
Heterosexual	Cuando la persona siente atracción por personas del sexo opuesto
Homosexual	Cuando la persona siente atracción por personas del mismo sexo
Bisexual	Cuando la persona siente atracción por personas de los dos sexos
Enfermedades de transmisión sexual	Son infecciones que transmiten de una persona a otra a través del contacto sexual. Las causas de las ETS son las bacterias, parásitos y virus.
Consentimiento sexual	Es un acuerdo para participar en una actividad sexual. Si hay consentimiento, las dos personas están de acuerdo y respetan los deseos y los límites de la otra persona. Nunca la relación sexual está forzada

## EJERCICIO

### INDICA SI ES VERDADERO O FALSO

Las relaciones sexuales deberían expresar la afectividad y el amor por su pareja. -----

El hombre o la mujer siempre debe decir "sí" a la relación sexual. -----

Si las adolescentes tienen reglas irregulares, no tienen riesgo de embarazo. -----

Siempre hay que protegerse de las ETS y/o de un embarazo precoz. -----

El consentimiento es un elemento fundamental de una relación sexual. -----

Tener relaciones sexuales con su pareja requiere madurez y responsabilidad. -----

Hay una edad definida para perder la virginidad. -----

Las únicas formas de prevenir el embarazo son la abstinencia sexual o el uso de un anticonceptivo seguro y bien usado. -----

# SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA #2

El sistema reproductivo de la mujer incluye:

- Interno: vagina, cérvix, útero, dos trompas de Falopio, dos ovarios, óvulos
- Externo: clítoris, labios menores, labios mayores, entrada de la vagina.

Los principales órganos genitales del hombre son: pene, prepucio, uretra, escroto, testículos.

### LA REPRODUCCIÓN HUMANA:

La mujer tiene dos ovarios que producen óvulos cada mes.

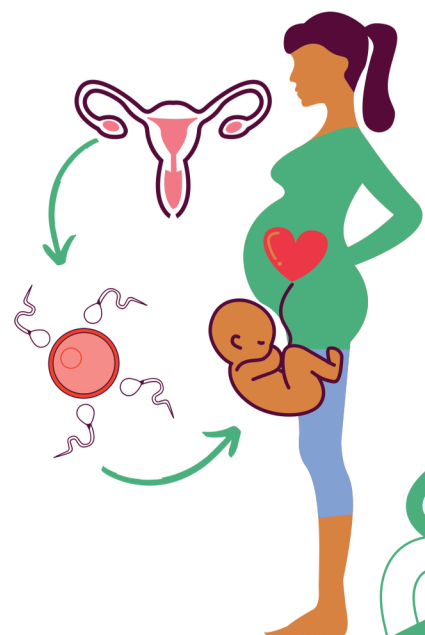
Es el momento de la ovulación antes de la menstruación.

Durante la relación sexual, cuando el hombre eyacula en la vagina, los espermatozoides entran por la vagina, pasan por el cérvix, suben en el útero, entran en las trompas de Falopio y llegan al ovulo.

La fecundación ocurre con el encuentro del espermatozoide y del ovulo en una de las trompas de Falopio.

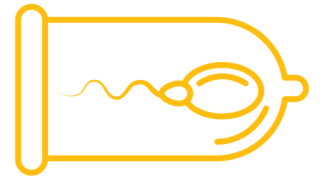
Luego el embrión se implanta en el útero.

El embrión se llama feto después de 8 semanas y el bebe nace después de 38-42 semanas de embarazo.



## Mensajes importantes para cuidar tu salud sexual

- Es importante cuidar tus órganos genitales con una buena higiene. Debes ir al médico si algo no está normal (infección, dolor, hinchazón, etc.).
- En el futuro, cuando vas a tener relaciones sexuales con tu pareja, debes absolutamente protegerte de un embarazo no deseado y de las enfermedades de transmisión sexual. Debes ir al puesto de salud o una clínica para informarte y utilizar un método de planificación familiar.
- Es mucho mejor estar con solo una pareja a la vez y tener relaciones de parejas estables y basadas en el amor. Es mejor para tu salud sexual, tu salud emocional y tu felicidad. Algunos piensan que es mejor casarse antes de tener relaciones sexuales.
- El embarazo precoz de adolescentes es común en Nicaragua. Es peligroso para la salud de la mamá y del bebé. Tiene un impacto negativo para la vida de la mamá que generalmente no puede seguir con sus estudios y su carrera. Muchas madres adolescentes solteras viven en la pobreza, con pocas opciones en la vida. No pueden dar lo que quisieran a su niño o niña.



## EJERCICIO

### COMPLETA LAS FRASES:

Es \_\_\_\_\_ tener relaciones sexuales con varias parejas a la vez.

En la mujer, las dos \_\_\_\_\_ conectan el útero con los ovarios.

Cada mes, los ovarios producen \_\_\_\_\_. Eso se llama ovulación.

La \_\_\_\_\_ es el conducto que sirve de canal para transportar la orina y el semen en el cuerpo del hombre.

El escroto es una bolsa de protección para los dos \_\_\_\_\_ del hombre.

El encuentro del espermatozoide con el ovulo se llama \_\_\_\_\_. La \_\_\_\_\_ es cuando el feto se instala en el útero de la mujer.

Un embarazo normal dilata \_\_\_\_\_ semanas.

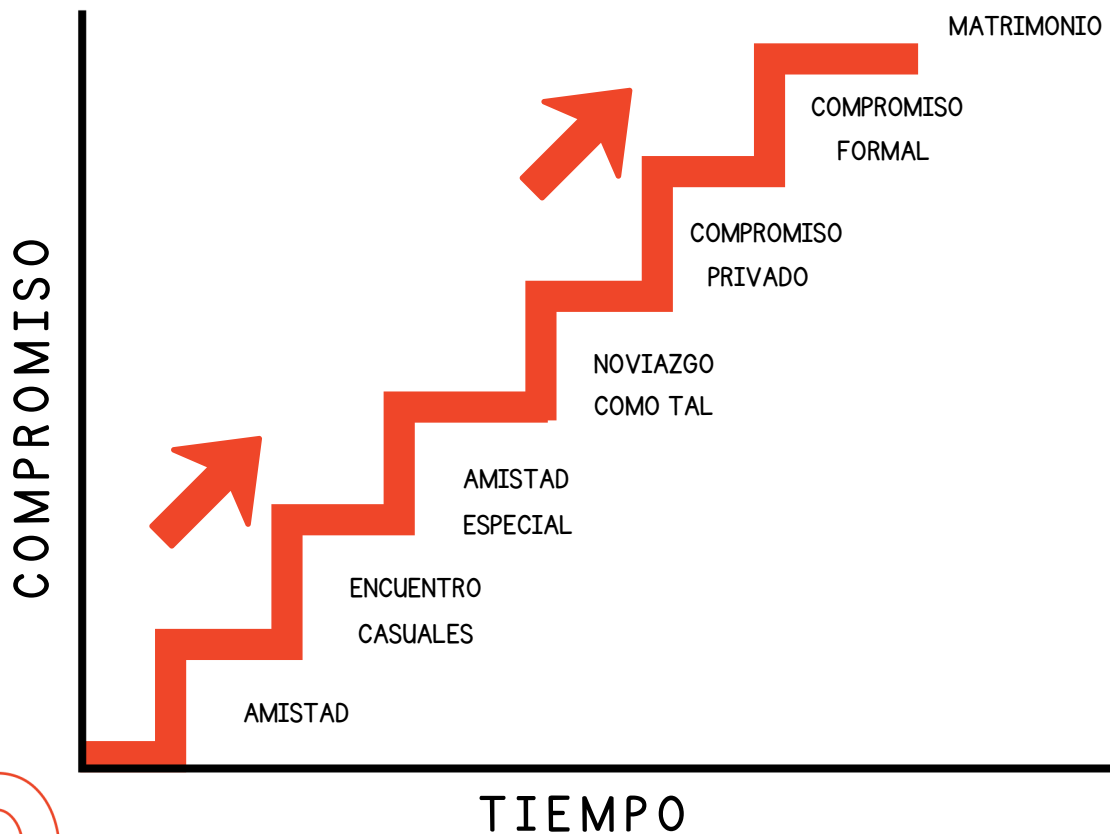
# NOVIAZGO

Durante la pre adolescencia, los niños pueden vivir:

- El enamoramiento: es el estado inicial, la atracción, las ganas de conocer más a una persona.
- El encaprichamiento: se le conoce como “amor a primera vista” sin intimidad ni compromiso. Puede ser que hoy te “mueres” por alguien y mañana por otra persona.



SEGÚN UN MODELO MEXICANO, LAS 7 ETAPAS DEL NOVIAZGO SON:



Los 9 tipos de noviazgo son:

- Los madrugadores: novios que son todavía muy jóvenes.
- Los “nada que ver”: novios que no tienen nada en común.
- Los “derramamiel”: la pareja es muy empalagosa.
- Los “masoquistas”: novios se pelean más tiempo del que están en paz.
- Los super héroes: una pareja quiere resolver los problemas de su novio(a)
- Los amigueros: trata a su novio(a) como uno más en su grupo de amigos.
- Los “peor-es-nada”: el novio(a) es parte de tu vida mientras tu esperas alguien mejor.
- Los carceleros: un pareja no permite a su novio(a) hacer nada por temor a que se vaya.
- Los “a todo dar”: relación basada en el amor, el respeto mutuo y la confianza. Nunca hay violencia y es una relación igualitaria entre la mujer/chica y el hombre/chico.

Una relación tóxica genera daño o malestar a una persona o ambas partes. Un sentimiento que define la relación tóxica es el sufrimiento con daño físico, verbal y psicológico.

Son relaciones destructivas de las que resulta difícil salir por la dependencia emocional.

## EJERCICIOS

INDICA QUE ETAPA DEL NOVIAZGO CORRESPONDE EL CASO.

ETAPA DE NOVIAZGO

María y Pedro anuncian a sus familias que quieren casarse.

-----

María y Pedro se visitan en sus casas y socializan en el barrio.

-----

María y Pedro se casan en la Iglesia y celebran con una gran boda.

-----

María y Pedro deciden juntos que quieren casarse el año siguiente.

-----

María y Pedro se conocen en el colegio y tiene el mismo grupo de amigos.

-----

María y Pedro son novios. Se ven frecuentemente y no salen con otra pareja.

-----

INDICA EL TIPO DE NOVIAZGO

TIPO DE NOVIAZGO

Luz y Anthony se pelean todo el tiempo.

-----

Erika controla todo lo que hace Joel y revisa su teléfono.

-----

Maribel, 10 años, sale con su novio Marco, 11 años.

-----

Luca sale con su novia Karen pero espera encontrar alguien “mejor”.

-----

Kevin y Karla se aman mucho, se cuidan, se respetan y hay confianza mutua.

-----

Martha sigue con Luis porque espera cambiar su consumo de alcohol y drogas.

-----

Jennifer tiene gustos e intereses muy diferentes de su novio Miguel.

-----

María sale con Pedro pero siente que es como un amigo.

-----



# AUTODISCIPLINA

## AUTO CONTROL

Es cuando mi conducta está bajo mi control. Cuando es necesario cambiar un comportamiento, puedo hacerlo. Significa también la capacidad de controlar sus emociones como el miedo o el enojo. Es una habilidad que se desarrolla con tiempo y esfuerzos.



## AUTO DISCIPLINA

Auto disciplina es cuando estoy capaz de disciplinarme para lograr mis objetivos personales, por ejemplo organizar bien mi tiempo, estudiar para mejorar mis notas en el colegio, hacer las tareas en la casa, tener tiempo para deportes. Es una habilidad que se logra con esfuerzos y que supone una buena gestión del tiempo.

## CONSEJOS PARA LA AUTODISCIPLINA:

- Organizar un espacio bonito con buena luz para estudiar y hacer las tareas del colegio en tu cuarto o la sala. Idealmente, es un espacio sin música, sin televisión, sin teléfono celular u otra distracción.
- Evitar las tentaciones, por ej. no tener el celular cerca cuando es la hora de estudiar o hacer tareas.
- No pasar por la pulpería al regresar del colegio para no comprar comida chátara; no comprar botellas de gaseosa durante los días de semana.
- Tener un despertador o una alarma en el teléfono para levantarse en la mañana.
- Prepararte un desayuno rico y saludable para empezar el día con energía.
- Darse desafíos de puntualidad con recompensas. Por ej., si llegues a la hora al colegio toda la semana, tus padres te compran un helado.
- Limitar tu tiempo mirando televisión o jugando con el celular, por ej. no más de una hora por día.
- Identificar una recompensa después de completar una tarea. Por ejemplo, una vez el cuarto arreglado, vas a escuchar tu música favorita.



## EJERCICIO

Escribe los cambios en tu vida cotidiana que tú quieres y puedes lograr para mejorar tu autodisciplina. Puedes escribir los cambios en tarjetas y pegarlas en tu cuarto para tener un recordatorio. Por ejemplo:

- ★ Los días de clase, despertarme a las 6h am para tener tiempo de desayunar bien.
- ★ Puedo mirar películas o hacer videojuegos una hora por día, no más. Puedo tomar
- ★ un vaso de gaseosa durante el fin de semana, no más. Los días de clase, acostarme
- ★ a las 9h pm. Tomar media hora cada semana para arreglar y limpiar mi cuarto.
- ★

# CONTROL DE EMOCIONES Y ESTRÉS

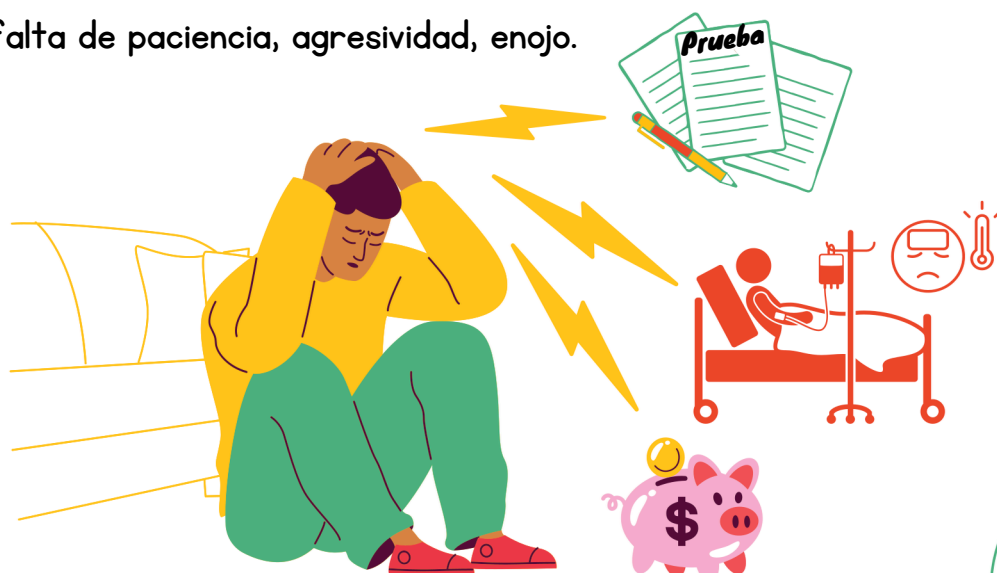
Todos los seres humanos sentimos emociones. Lo importante es aprender a controlar cómo actuamos con las emociones que sentimos. La falta de control de nuestras emociones puede tener consecuencias negativas en nuestras vidas. Por ej., si tu no estas capaz de controlar tu enojo, puedes decir o hacer cosas (insultar, pegar, etc.) que vas a lamentar después.

La ansiedad es preocuparte mucho por algo problemático que podría pasar en el futuro. Por ejemplo, sentir ansiedad por un examen de matemáticas que podría ser difícil.

El estrés es sentir que la vida está demasiado llena, con muchas responsabilidades, que falta el tiempo para hacer todo, que “no puedo más, todo me viene encima”, “no estoy capaz de hacer todo lo que me piden”.

Los efectos de la ansiedad y del estrés en la salud física son: dolor de cabeza, dolor de espalda, dolor de estómago, falta de apetito, problemas para dormir bien en la noche.

Los efectos de la ansiedad y del estrés en la salud mental y el comportamiento son: obsesión (siempre pensar en el problema que causa la ansiedad o el estrés), mal humor, falta de paciencia, agresividad, enojo.



Es importante desarrollar habilidades de control del miedo e de la ira, y aprender a controlar la ansiedad y el estrés porque pueden impactar tu vida de manera muy negativa. Hay muchas técnicas de control de las emociones y del estrés, por ej. ejercicios de respiración, meditación, yoga, hacer deportes, bailar, caminar en la naturaleza, relajarse con música.



## EJERCICIO

ANOTA:

Lo que te causa ira o enojo:

-----

Lo que te causa miedo:

-----

Lo que te causa ansiedad y/o estrés:

-----

Cuáles son los efectos de la ansiedad y del estrés en tu salud física y tu salud mental:

-----  
-----

MARCA CON UN CÍRCULO LAS ESTRATEGIAS QUE TE AYUDAN A DISMINUIR LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS:

escuchar música    practicar yoga    practicar meditación    practicar deporte  
ejercicios de respiración    acostarme y leer    bailar    rezar/orar

# RESOLVER PROBLEMAS

Ejemplos de problemas que puedes tener en tu vida:

Problemas en tu familia: peleas con tu hermano, dificultad de comunicación con tu mamá o papá, problemas económicos en la familia, conflicto con una tía o abuelo, familiar enfermo(a)

Problemas en tu colegio: dificultades para aprender, la profe enseña mal y no entiendes, no te gusta tal profesor, no te sientes feliz, eres víctima de acoso escolar o bullying

Problemas en tu vida social: conflicto con tu amigo(o), confusión en tu relación con un chico o una chica, estas sin amigas(os), no sabes cómo tener nuevas amigas(os)

Problemas con tu salud mental/física: estas muy triste, estas en depresión, estas enfermo(a), tienes enfermedad crónica

Problemas en tu barrio: delincuentes, conflictos con vecinos, inseguridad



## Consejos para resolver problemas

- Habla directamente con la persona con quien tienes un problema en lugar de “chismear” con otros sobre el problema. Toma el tiempo de reflexionar antes de acercarte a la persona con quien hay un problema. Entiendes que siempre hay diferentes perspectivas y puntos de vista. Debes reconocer tus propias faltas y defectos (autoconocimiento). Si llegas diciendo que toda la culpa es de la otra persona, será muy difícil resolver el problema.

Cálmate antes de hablar con la persona. No empieza a dialogar si estás enojado(a).

- Usa la comunicación asertiva (no pasiva y no agresiva). Acércate a la persona con quien hay un problema, formula claramente cuál es el problema, explica cómo te sientes y busca una solución “gana-gana” con la otra persona.

Recuerda cómo hacer peticiones de manera

- asertiva y críticas constructivas (taller Comunicación asertiva).
- Evita gritos, insultos y violencia verbal que van a empeorar la situación en lugar de resolver el problema.
- Hay problemas que van más allá de un dialogo como la delincuencia en el barrio. En este caso, hay que tomar medidas de autoprotección. Para el acoso escolar, debes contar la situación a profesores o director(a) y tus padres.



## EJERCICIO

Mario y Lucia son hermanos. Ellos quieren comprar un regalo de cumpleaños para su mamá, así que van a una tienda. Pero no logran ponerse de acuerdo en qué comprarle, porque cada uno quiere algo diferente. Mario quiere comprar un florero y Lucia quiere comprar un libro de cocina. Explica cómo podrían resolver el problema o la situación.

---

---

---



# TOMAR BUENAS DECISIONES

El proceso a seguir para tomar buenas decisiones tiene 5 pasos :

1. Identificar la decisión a tomar.
2. Buscar información para ayudar a tomar la decisión.
3. Identificar las dos posibles alternativas.
4. Analizar cada alternativa - Ventajas y desventajas

Consecuencias a corto plazo y a largo plazo

1. Tomar la mejor decisión

## EJERCICIO

DESDE AÑOS QUE QUIERES UNA MASCOTA Y POR FIN, TUS PADRES ESTAN DE ACUERDO. DEBES DECIDIR SI VAS A COMPRAR UN PERRO O UN GATO.

Aplica el proceso en 5 pasos para tomar la decisión.

Etapa 1. Identificar la decisión

Decisión a tomar: comprar un perro o comprar un gato

Etapa 2. Buscar información

Busco información sobre los perros y los gatos para ayudarme a tomar una buena decisión informada. Voy a buscar información sobre (dar ejemplos):

Etapa 3. Identificar las dos alternativas

Las dos alternativas son comprar un pequeño perro o comprar un gato.

Etapa 4. Analizar cada alternativa:

	COMPRAR UN PEQUEÑO PERRO	COMPRAR UN GATO
Ventajas o elementos positivos		
Desventajas o elementos negativos		
Consecuencias a corto plazo		
Consecuencias a largo plazo		

Etapa 5. Tomar la mejor decisión

La mejor decisión

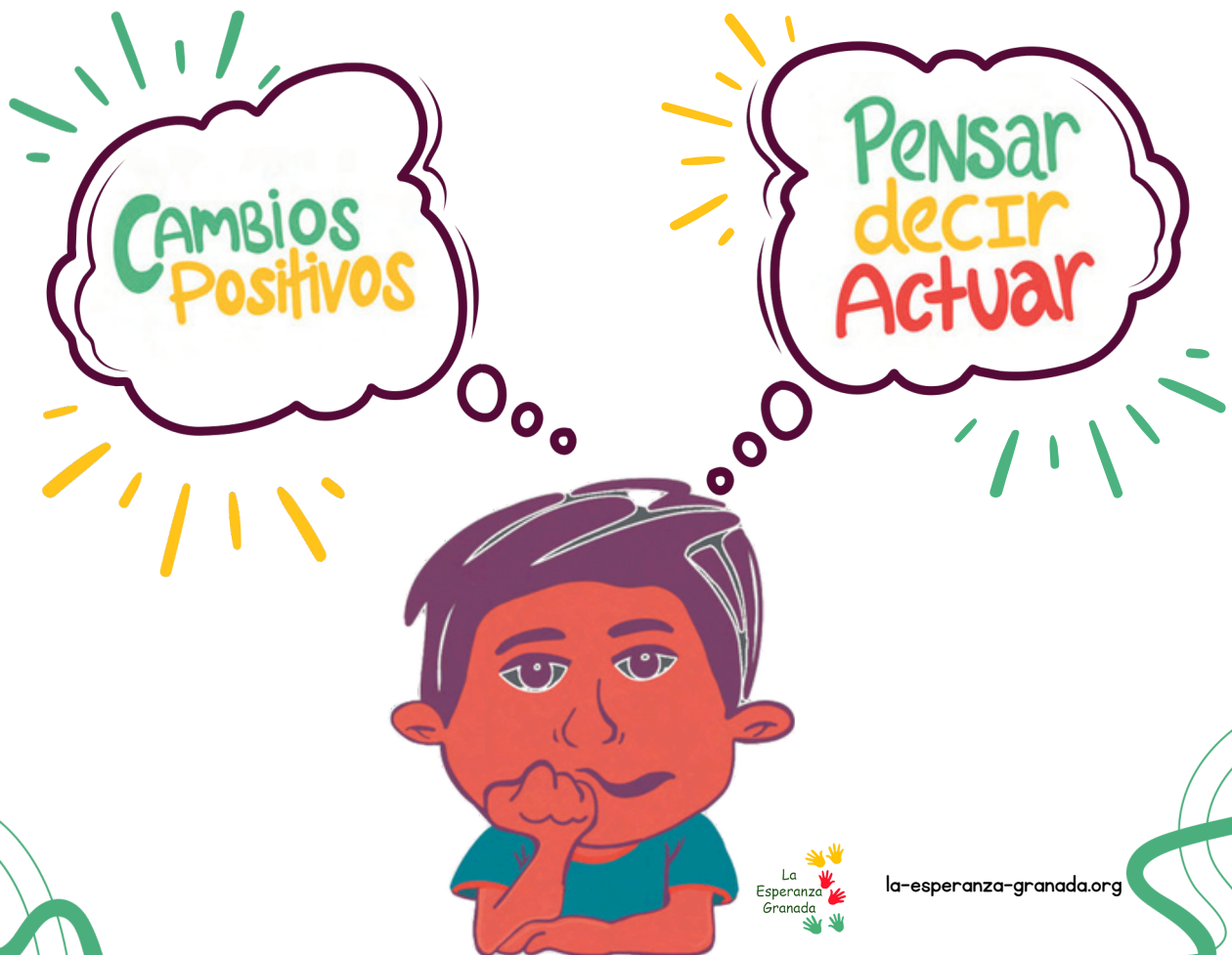
es:-----

# TOMAR ACCIONES (PARED INVISIBLE)

Las paredes invisibles favorecen la conformidad con las normas sociales. Esas normas son lo que dice mucha gente en nuestro entorno, cómo debemos pensar y actuar, como las cosas siempre se han hecho. Las normas pueden repetirse de generación en generación. Aunque no podemos ver las paredes invisibles, ellas existen y podemos sentir las.

Conformarse a las normas sociales es pensar, hablar y actuar según las normas de la sociedad, por ej. normas que dicen “las chicas no pueden hacer deportes”, “los niños no lloran”, “las buenas madres no dejan sus niños en la guardería” y “los hombres siempre son fuertes”. Es repetir esas normas y verlas como “normal” y “aceptable”.

Más allá de los pensamientos y buenas intenciones, derribamos las paredes invisibles y tomamos acciones concretas que demuestran que buscamos cambios positivos para nuestras vidas y que cuidamos las personas en nuestro entorno.



## EJERCICIO

SUBRAYA LAS ORACIONES SEGÚN QUÉ TIPO DE NIÑO O NIÑA QUIERE SER.

¿QUÉ NIÑO QUIERES SER? -El niño que hace bullying y fastidia las niñas. O El niño que protege las niñas del bullying y denuncia cuando hay bullying. -El niño que pide a sus padres de dejar su hermana en el colegio. O El niño que no dice nada cuando los padres sacan su hermana del colegio. -El niño que abandona sus estudios para trabajar y ganar un poco de dinero. O El niño que se queda en el colegio para graduar y luego ganar más dinero con un buen empleo. -El niño que camina con su hermanita del colegio para protegerla. O el niño que sale con sus amigos y deja su hermanita caminar sola en un camino peligroso. -El niño que habla con sus padres de sus esperanzas y sueños. O El niño que nunca lo hace.

¿QUÉ NIÑA QUIERES SER? -La niña con buena auto estima que sabe pedir lo que quiere y contestar con respeto. O La niña que hace lo que la pedimos aunque no quiere hacerlo. -La niña que se burla de los niños que ayudan en la casa con insultos (por ej. "maricon"). O La niña que aprecia y agradece la ayuda porque así tiene más tiempo para estudiar y jugar. - La niña que tiene un acuerdo con sus padres para tener tiempo para estudiar y para ayudar en la casa. O La niña que no se da cuenta del tiempo que pasa y que está demasiado cansada en la noche para estudiar. -La niña que cree en su misma y no permite que otros deciden para ella y su vida. O La niña que acepta las opiniones de los demás sobre ella y su vida, aunque estan equivocados.

# ESPERANZAS Y SUEÑOS

Algunas esperanzas y algunos sueños para el futuro son materiales (por ej. una moto, una casa) o y otros no se ven y no se tocan (por ej. un matrimonio feliz, una buena salud). Niños y niñas tienen esperanzas y sueños diferentes porque son personas diferentes y de sexo diferente.

Como el viento, la esperanza siempre nos rodea. La esperanza es un sentimiento especial. Podemos sentir la esperanza. Nos hace sentir que podemos lograr cosas en nuestras vidas, aunque el contexto está difícil. Sentir la esperanza nos da fuerza para atravesar momentos difíciles y experiencias duras. A veces, vemos la esperanza en los ojos de la gente. Podemos ver cómo la esperanza ayuda a las personas que aguantan dificultades y siguen adelante. No se puede ver la esperanza y no tiene color pero sabemos cuándo hay esperanza y cuándo no hay. Todos sabemos cómo uno se siente con esperanza.





Un o una “proveedor de esperanza” es una persona que apoya la esperanza en las otras personas. Es alguien optimista que anima la esperanza en las otras personas. Él o ella honoran los sueños de los demás aunque esos sueños pueden parecer distantes o imposibles. Un(a) proveedor de esperanza nos hace recordar que pequeños pasos pueden llegar a grandes sueños. Un(a) proveedor de esperanza nos motiva, nos anima y nos apoya. Los niños tienen la posibilidad de actuar de manera que apoya la esperanza o de manera que destruye la esperanza. Pueden decir la buena palabra, dar ánimo y apoyar alguien en sus sueños.

## EJERCICIO

INDICA SI ESAS FRASES SON PALABRAS DE UN(A) PROVEEDOR DE ESPERANZA O NO.

- “Has elegido tus sueños con sabiduría y yo creo que los vas a lograr.” -----
- “No pienso que vas a poder matricularte en Medicina porque es muy competitivo.” -----
- “Siempre voy a apoyarte y animarte con tus sueños.” -----
- “Tus sueños están “en las nubes” y me parecen poco realistas.” -----
- “Yo creo en ti y pienso que vas a lograr tus metas.” -----
- “Tu deberías dejar el colegio e ir a trabajar (padre a su hijo).” -----
- “Tienes dificultades en matemáticas, mejor no estudiar una carrera científica.” -----
- “Tienes dificultades en matemáticas, buscamos un tutor para ayudarte.” -----
- “Un verdadero hombre gana mucho dinero; debes trabajar para ganar dinero ahora.” -----
- “No podemos ver tu futuro pero podemos creer que será un buen futuro.” -----
- “No creo que vas a poder ser una policía porque es un puesto para hombres.” -----
- “Creo que vas a lograr tu sueño de ser policía pero necesitaras perseverancia.” -----

# PLAN DE VIDA Y LIDERAZGO

Un Plan o proyecto de vida es un documento que recoge "lo que quiero ser a futuro" y "las acciones que voy a realizar" para conseguirlo en distintas etapas de mi vida. Es una proyección de la vida futura que trata de los estudios, trabajo, pareja y familia. Elaborar un proyecto de vida supone una reflexión sobre tus aspiraciones para el futuro y cómo hacer para que no se quedan sueños. En la pre-adolescencia, el plan de vida está enfocado en los estudios y una posible idea de puesto de trabajo. Puede ser un trabajo no calificado, un oficio técnico o una carrera profesional

Liderazgo: un(a) buen(a) líder demuestra habilidades para la comunicación asertiva, para escuchar los otros y no imponerse. Él o ella toma el tiempo para discutir e decidir en grupo, definir estrategias, aprender y reflexionar después de cada actividad. Esta capaz de escuchar, reflexionar, analizar planificar y tomar decisiones para solucionar situaciones complicadas. Tiene fuertes habilidades de trabajo en equipo y capacidad para la empatía. Maneja bien sus emociones, especialmente el enojo. Un(a) buen(a) líder lidera en lugar de mandar.

## EJERCICIO

COMENTA SI TIENES ESAS CARACTERÍSTICAS DE UN(A) BUEN(A) LÍDER

CARACTERÍSTICAS DE UN(A) LÍDER	"NO, UN POCO, BASTANTE, MUCHO". OTROS COMENTARIOS.
HABILIDAD PARA LA COMUNICACIÓN ASERTIVA	
HABILIDAD PARA ESCUCHAR LOS DEMÁS	
CAPACIDAD PARA NO IMPONERTE	
TOMAR EL TIEMPO PARA CONSULTAR Y DISCUTIR EN GRUPO	
CAPACIDAD PARA REFLEXIONAR E ANALIZAR	
CAPACIDAD PARA PLANIFICAR	
CAPACIDAD PARA TOMAR DECISIONES COMPLICADAS HABILIDADES PARA TRABAJAR EN GRUPO	
CAPACIDAD PARA LA EMPATÍA (PONERTE EN LOS ZAPATOS DE OTROS) HABILIDAD PARA CONTROLAR TUS EMOCIONES, ESPECIALMENTE ENOJO	
CONCLUSIÓN: SI TIENES EL POTENCIAL PARA SER UN(A) BUEN(A) LÍDER	



# RESPUESTAS DE LOS EJERCICIOS

## Derechos de la Niñez

Situación	Respeto del derecho	No respeto del derecho	¿Qué derecho?
Una niña de 15 años no tiene su cedula		x	derecho a la identidad
Un niño de 6 años no va a la escuela.		x	derecho a la educación
Una niña vive con su papa y su mama.	x		derecho a la familia
Una niña de 12 años vende frutas en el mercado; ella trabaja sola.		x	derecho a la protección contra el trabajo peligroso
Un niño recibe ofertas de drogas en su barrio.		x	derecho a la protección contra las drogas
Un niño está enfermo pero su familia no lo lleva al centro de salud.		x	derecho a la salud
Una niña tiene tiempo para jugar cada día.	x		derecho al descanso y el juego
Padres de familia nunca piden la opinión de su hija.		x	derecho a la opinión (participación)

## Mis emociones: posibles respuestas

Emoción básica	Cómo yo vivo esta emoción, cómo mi cuerpo la expresa	Cómo esta emoción se manifiesta en personas de mi entorno
Alegría		Sonrisas, energía positiva, ganas de hacer muchas cosas, con optimismo
Tristeza		Cara triste, sin energía, no quiere salir de la casa, pasivo(a), con pesimismo, puede llegar a la depresión
Ira o enojo		Cara dura, boca firme, palabras fuertes, energía negativa, puede ser violento(a) verbalmente y/o físicamente
Miedo		Pupilas dilatadas, ritmo cardiaco aumenta, sudor, puede llorar y gritar, quiere huir de la situación

## Estereotipos de género y discriminación basada en género p. 7

Indica si la afirmación es relacionada al SEXO o al GÉNERO  
respuesta

Los hombres en general pesan más que las mujeres.

sexo

Las chicas no tienen la capacidad física para ser buenas deportistas.

genero

Solo las mujeres pueden amamantar un bebe.

sexo

Las niñas son más tímidas y tranquilas que los niños.

genero

Un verdadero hombre no llora.

genero

Las bebes niñas son vestidas de rosado y amarillo.

genero

Las mujeres no tienen la capacidad para ser Presidente.

genero

Los chicos tienen más vello que las chicas.

sexo

Las mujeres mantienen su ciclo menstrual hasta la menopausia.

sexo

Los niños son rebeldes y activos; las niñas son obedientes y pasivas.

genero

Los chicos siempre quieren tener relaciones sexuales temprano.

genero

### Violencia basada en genero

Según el caso, indicar qué tipo de violencia: verbal, física, psicológica o sexual.

**Caso:** El señor Pérez regresa muy frustrado de su trabajo. Pierde paciencia y golpea a su esposa sin razón.

Tipo de violencia: violencia física

**Caso:** Tania, 15 años, y su novio Javier, 16 años salen a una fiesta. Tania baila con un chico de su colegio. Después de la fiesta, Javier insulta Tania con la palabra "p\_\_\_\_\_".

Tipo de violencia: violencia verbal

**Caso:** Gabriela regresa de noche de su trabajo y un hombre la ataca. El hombre golpea Gabriela e impone una relación sexual con su fuerza, contra la voluntad de Gabriela.

Tipos de violencia: violencia sexual

**Caso:** El esposo Luis siempre controla su esposa Lucia. No permite salidas y cuando estan en familia, dice cosas para humillar Lucia.

Tipo de violencia: violencia psicológica (o emocional)

### Masculinidades positivas: posibles respuestas p. 9

¿Qué te parece este dibujo? ¿Cómo se siente el niño a escuchar los comentarios?

Puede ser un niño que expresa su masculinidad positiva a su manera (por ej. llora fácilmente, le gusta el color rosado, le gusta juegos supuestamente de niñas) o un niño homosexual. El niño se siente muy mal, criticado. Nadie de su entorno trata de entenderlo y de aceptarlo como es.

¿Cómo serían los comentarios de personas que demuestran masculinidades positivas?

"Te amamos como estas." "Está bien de llorar, estas expresando cómo te sientes." "Siempre te vamos a apoyar." "El color rosado esta bonito para niños y niñas."

### Pubertad p. 11

El ciclo menstrual de la mujer incluye la ovulación y la menstruación. La liberación de un ovulo de un ovario representa la ovulación.

La emisión de semen a través del pene se denomina eyaculación.

El cuerpo de cada niñ@ es único y el proceso de la pubertad varia, por ej. edad que empiezan los cambios de la pubertad, la duración de las reglas, los # de días del ciclo menstrual, los pensamientos románticos.

Explica lo que significa la pubertad para ti, ahora que sabes más sobre esos cambios.

Posibles respuestas: "La pubertad es un cambio normal y natural. Es parte de crecer y transformarse en un adulto. No tengo temor porque ahora sé qué me va a pasar. Me siento bien preparado(a) para estos cambios en mi cuerpo."

### Adición p. 12

No es posible tomar alcohol de manera responsable.

falso

Los adictos siempre son malas personas.

falso

El consumo del tabaco (cigarrillo) causa problemas de salud en los pulmones. verdadero

Una persona que ha tomado alcohol tiene dificultades para manejar bien.

verdadero

Las drogas como marihuana causan cambios en los comportamientos.

verdadero

Siempre es necesario tomar cerveza durante las fiestas.

falso

Muchos accidentes de tráfico son causados por el abuso del alcohol.

verdadero

Las personas borrachas siempre son agresivas y peligrosas.

falso

### Alimentación sana: posibles respuestas p. 13

Tortillas, arroz, gallo pinto, pescado, pollo a la plancha, lechuga, pepino, tomate, pan, avena, leche, jugo natural de piña, jugo natural de papaya, jugo natural de melón, queso, yogurt, frijoles revueltos, huevos, remolacha, ayote, papas, zanahorias, chiltoma, maní, aguacate, sopa de res, ensalada de pasta, salsa de tomate, banano, mango, mandarina, sandía

Almuerzo 1: queso, gallo pinto, ensalada de tomate y pepino, jugo de papaya, mango

Almuerzo 2: pescado, arroz, ensalada de lechuga con zanahoria y aguacate, jugo de melón, banano

Almuerzo 3: pollo a la plancha, tortillas, ayote y remolacha cocidos, jugo de piña, sandía

### Comunicación asertiva, posibles respuestas p. 15

Petición: "Mama, quiero salir con mis amigas pero entiendo si no me permites" (tono de voz bajo, no mira a su madre)

Con la comunicación asertiva: "Mama, quisiera salir con mis amigas. He hecho todas mis tareas. Me gustaría mucho porque es el cumpleaños de mi amiga Lucia." (ella mira a su madre y habla tono de voz acertado)

Critica: "¡Julio!, ¿por qué has dejado el baño todo sucio? ¡Eres un chanchito! (tono de voz agresivo, grita)

Con la comunicación asertiva: "Julio, por favor, debes dejar el baño más limpio. Todos en la familia utilizamos el baño. Es una cuestión de respeto. Puedo ayudarte a limpiarlo."



### Autoprotección p. 16

Si alguien que no conozco me invita a subir a su camioneta, le diría:

A. No, prefiero ir caminando a mi casa.

B. Si, muchas gracias, claro que subo.

La respuesta es A porque no conozco la persona y puede ser alguien con malas intenciones, por ejemplo alguien que quiere robar o violarme. No puedo confiar en personas desconocidas.

Alguien que no conozco me ofrece un trabajo:

A. Si, acepto. Soy curiosa y necesito el dinero.

B. No acepto, primero iré a ver con mis familiares.

La respuesta es B porque no conozco la persona y puede ser alguien con malas intenciones. Quizás quieren aprovechar de mí. Puede ser que un trabajo peligroso con un sueldo muy bajo. Si voy a ver con mis familiares, podemos asegurarnos que es un trabajo seguro en buenas condiciones y con un sueldo correcto.

El jefe del sector me regala un teléfono a cambio de que me dejo acariciar:

A. Acepto porque es autoridad.

B. No acepto. Debo denunciar, no importa quién sea la persona.

La respuesta es B porque nadie puede tocarme de manera que no quiero y no importa que sea una persona "importante". Lo que quiere el corregidor es malo para mi salud física y mental. Nunca puedo aceptar esta oferta, aunque me pagan mucho dinero o cosas de lujo.

### Acoso escolar y Ciberacoso p. 17

Indicar si son acciones de Autoprotección o no.

Comparto mi número de celular en mi cuenta de Facebook.

no

Siempre miro de ambos lados antes de cruzar la pista.

si

Trabajo solo(a) en el mercado para vender frutas.

no

Me gusta caminar solo(a) en mi barrio la noche.

no

Si veo *bullying* en mi colegio, no digo nada.

no

Si hay un pleito en mi calle, no me acerco.

si

Si los borrachos de mi barrio me hablan, yo contesto.

no

Nunca acepto solicitudes de desconocidos(as) para ser amigo(a) en Facebook.

si

Nota: denunciar el bullying sirve para ayudar la víctima y, de manera general, disminuir o parar el acoso escolar en el colegio. Y eso contribuye a la protección de todos los estudiantes del colegio.



## Salud sexual y reproductiva #1 p. 18

Las relaciones sexuales deberían expresar la afectividad y el amor por su pareja.      **verdad**

El hombre o la mujer siempre debe decir "sí" a la relación sexual.      **falso**

Si las adolescentes tienen reglas irregulares, no tienen riesgo de embarazo.      **falso**

Siempre hay que protegerse de las ETS y/o de un embarazo precoz.      **verdad**

El consentimiento es un elemento fundamental de una relación sexual.      **verdad**

Tener relaciones sexuales con su pareja requiere madurez y responsabilidad.      **verdad**

Hay una edad definida para perder la virginidad.      **falso**

Las únicas formas de prevenir el embarazo son la abstinencia sexual o el uso de un anticonceptivo seguro y bien usado.      **verdad**

## Salud sexual y reproductiva #2 p. 19

Es peligroso o arriesgado tener relaciones sexuales con varias parejas a la vez

(riesgo de contratar una enfermedad de transmisión sexual y riesgo de un embarazo no deseado).

En la mujer, las dos trompas de Falopio conectan el útero con los ovarios. Cada mes, los ovarios de la mujer producen óvulos. Eso se llama ovulación. La uretra es el conducto que transporta la orina y el semen en el cuerpo del hombre.

El escroto es una bolsa de protección para los dos testículos del hombre.

El encuentro del espermatozoide con el ovulo se llama fecundación.

La implantación es cuando el feto se instala en el útero de la mujer.

Un embarazo normal dilata de 38 a 42 semanas.

## Noviazgo p. 20

Ejercicios Indica que etapa del noviazgo corresponde el caso.

### etapa de noviazgo

María y Pedro anuncian a sus familias que quieren casarse.

Compromiso formal

María y Pedro se visitan en sus casas y socializan en el barrio.

Amistad especial

María y Pedro se casan en la Iglesia y celebran con una gran boda.

Matrimonio

María y Pedro decidan juntos que quieren casarse el año siguiente.

Compromiso privado

María y Pedro se conocen en el colegio y tiene el mismo grupo de amigos.

Amistad

María y Pedro son novios. Se ven frecuentemente y no salen con otra pareja. Noviazgo

En orden: amistad, amistad especial, noviazgo, compromiso privado, compromiso formal y matrimonio

Indica el tipo de noviazgo

### tipo de noviazgo

Luz y Anthony se pelean todo el tiempo.

Masoquistas

Erika controla todo lo que hace Joel y revisa su teléfono.

Carceleros

Maribel, 10 años, sale con su novio Marco, 11 años.

Madrugadores

Luca sale con su novia Karen pero espera encontrar alguien "mejor".

Peor-es-nada

Kevin y Karla se aman mucho, se cuidan, se respetan y hay confianza mutua. A-todo-dar

Martha sigue con Luis porque espera cambiar su consumo de alcohol y drogas. Superhéroe

Jennifer tiene gustos e intereses muy diferentes de su novio Miguel.

Nada-que-ver

María sale con Pedro pero siente que es como un amigo.

Amigueros



### Resolver problemas p. 23

Para resolver el problema o la situación, Mario y Lucia necesitan dialogar con calma, no perder paciencia y ponerse de acuerdo. A veces elegimos algo que nos gusta a nosotros y no pensamos en los gustos de la persona que recibirá el regalo. Mario y Lucia deberían pensar en su mamá, que le gustaría más a ella: ¿un florero para decorar la casa o un libro para cocinar nuevos platos? Deberían pensar también si el precio de su regalo corresponde a su presupuesto. Quizás el florero o el libro cuestan más de lo que han ahorrado para el regalo. Si pueden comprar los dos regalos, es una posible solución. Si se ponen de acuerdo para uno de los dos ítems, podrían comprar el otro ítem para el Día de las Madres o como regalo para Navidad.

### Tomar decisiones p. 24

#### Etapa 1. Identificar la decisión

Decisión a tomar: comprar un perro o comprar un gato

#### Etapa 2. Buscar información

Busco información sobre los perros y de los gatos: precios de cada animal, precios de la comida y costos de veterinario. Investigo sobre el cuidado de cada animal: caminatas, higiene, comida, etc. Mirando el tamaño de mi casa urbana, me parece mejor un pequeño perro.

#### Etapa 3. Identificar las dos alternativas

Las dos alternativas son comprar un pequeño perro o comprar un gato.

#### Etapa 4. Analizar cada alternativa

	Comprar un pequeño perro	Comprar un gato
Ventajas o elementos positivos	Puede jugar, aprender cosas divertidas Es más cariñoso y afectuoso que un gato	No ladra, puede hacer necesidades en un cajón, no necesita caminatas
Desventajas o elementos negativos	Puede ladrar mucho y molestar a los vecinos Necesita ir afuera para necesidades	No juega tanto, no es muy afectuoso, es más independiente
Consecuencias a corto plazo	Organizar el patio para que puede correr el perro; buscar alguien para cuidarlo si vamos de viaje.	No hay que cambiar el patio. El gato puede quedarse solo si vamos de viaje.
Consecuencias a largo plazo	Cuesta más de comida y veterinario Puede vivir 12 años	Cuesta menos de comida y veterinario Puede vivir 12-14 años

#### Etapa 5. Tomar la mejor decisión

La mejor decisión es: comprar un gato es más simple y menos costoso, pero un perro es la mejor decisión para tener un compañero afectuoso que juega y hace caminatas.

## Tomar acciones (pared invisible) p. 25

### ¿Qué niño quieres ser?

-El niño que hace bullying y fastidia las niñas.

O El niño que protege las niñas del bullying y denuncia cuando hay bullying.

-El niño que pide a sus padres de dejar su hermana en el colegio.

O El niño que no dice nada cuando los padres sacan su hermana del colegio.

-El niño que abandona sus estudios para trabajar y ganar un poco de dinero.

O El niño que se queda en el colegio para graduar y luego ganar más dinero con un buen empleo.

-El niño que camina con su hermanita del colegio para protegerla.

O el niño que sale con sus amigos y deja su hermanita caminar sola en un camino peligroso.

-El niño que habla con sus padres de sus esperanzas y sueños. O El niño que nunca lo hace.

### Qué niña quieres ser?

-La niña con buena auto estima que sabe pedir lo que quiere y contestar con respeto.

O La niña que hace lo que la pedimos aunque no quiere hacerlo.

-La niña que se burla de los niños que ayudan en la casa con insultos (por ej. "maricon").

O La niña que aprecia y agradece la ayuda porque así tiene más tiempo para estudiar y jugar.

-La niña que tiene un acuerdo con sus padres para tener tiempo para estudiar y para ayudar en la casa. O La niña que no se da cuenta del tiempo que pasa y que está demasiado cansada en la noche para estudiar.

-La niña que cree en su misma y no permite que otros deciden para ella y su vida.

O La niña que acepta las opiniones de los demás sobre ella y su vida, aunque estan equivocados.

## Esperanzas y Sueños p. 26

"Has elegido tus sueños con sabiduría y yo creo que los vas a lograr."

si

"No pienso que vas a poder matricularte en Medicina porque es muy competitivo." no

"Siempre voy a apoyarte y animarte con tus sueños."

si

"Tus sueños estan "en las nubes" y me parecen poco realistas."

no

"Yo creo en ti y pienso que vas a lograr tus metas."

si

"Tu deberías dejar el colegio e ir a trabajar (padre a su hijo)."

no

"Tienes dificultades en matemáticas, mejor no estudiar una carrera científica." no

"Tienes dificultades en matemáticas, buscamos un tutor para ayudarte."

si

"Un verdadero hombre gana mucho dinero; debes trabajar para ganar dinero ahora. no

"No podemos ver tu futuro pero podemos creer que será un buen futuro." si

"No creo que vas a poder ser una policía porque es un puesto para hombres." no

"Creo que vas a lograr tu sueño de ser policía pero necesitaras perseverancia." si

## Plan de Vida y Liderazgo p. 27

El ejercicio sobre tu potencial de líder es personal, depende de cada niño o niña.

# GRACIAS